

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Грибан Г. П.

Методична система фізичного виховання
як засіб формування фізкультурно-оздоровчих
компетентностей у студентів 104

Каплінський В. В., Асаулюк І. О.

Складові педагогічного авторитету вчителя фізичної культури 108

Козіброда Л. В., Гуртова Т. В., Безгребельна О. П., Козак І. Г.

Світоглядні орієнтації здорового способу життя
у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді 110

Корягін В. М., Блавт О. З.

Основи модифікацій у системі тестового контролю
у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп 113

Костюк Ю. С., Погребенник Л. І.

Особливості організації навчально-виховного процесу
з фізичного виховання в сільських малокомплектних школах 115

Котова О. В.

Теоретико-методологічні засади та проблеми
підготовки майбутніх учителів фізичного виховання 118

Красуля М. А.

Современные требования к преподаванию
физического воспитания в ВУЗе 120

Кузнєцова О. Т.

Впровадження інноваційних технологій в навчальний
процес фізичного вдосконалення студентів
спеціальних медичних груп 124

Кузьминчук А. П.

Спеціальна фізична підготовка баскетболістів
вищого навчального закладу 127

Леонов Я. В., Путятіна Г. М.

Інноваційний підхід до підвищення кваліфікації
фахівців не олімпійського спорту 129

Мельничук Д. Р., Ляшко Ю. С.

Оцінка координаційних здібностей
у дітей середнього шкільного віку 132

Мулик К. В.

Спортивно-оздоровчий туризм, як засіб фізичного
виховання у дошкільних навчальних закладах 134

Мягченко О. С.

Гирьовий спорт у фізичному вихованні та професійній
підготовці студентів педагогічних університетів 137

Петров Д. О.

Науково-методичні рекомендації фізичного виховання
дітей дошкільного віку та учнів молодшої школи 140

Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Партан Р. М.

Характеристика стану здоров'я школярів,
які виявили бажання займатися спортом 145

Романчук С. В., Людовик Т. В.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ
технічного профілю як соціально-економічна проблема 147

ГИРЬОВИЙ СПОРТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

Мягченко О. С.

Міністерство внутрішніх справ України

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства все більш актуальною постає проблема подолання недостатньої фізичної активності студентів. Також існує гостра потреба у компетентних фахівцях, які володіють знаннями, уміннями та навичками відповідно до сучасних тенденцій розвитку фізичної культури та спорту, що здатні сформуванати загальнокультурні цінності майбутніх поколінь і фізичну культуру особистості зокрема. Гирьовий спорт – це молодий вид спорту, що розвивається, але вже набув широкої популярності у нашій країні та за її межами. На наш погляд, він може стати ефективним засобом вирішення даних проблем, маючи такі позитивні сторони як простота, доступність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність та інші.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щорічно близько 3,2 млн випадків смертей пов'язаних із недостатньою фізичною активністю. Від серцево-судинних захворювань щорічно вмирає 17 млн чоловік, від онкологічних – 7,6 млн, від респіраторних – 4,2 млн, від діабету – 1,3 млн [10]. В Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» сказано, що близько 90 % дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Проблему оздоровлення суспільства неможливо вирішити лише медичними та соціальними заходами, які переважно спрямовані на лікування і покращання умов існування вже хворих людей. Потрібно виховати фізичну і валеологічну культуру особистості, які є частиною здорового способу життя. Саме вчитель своєю професійною діяльністю у триєдиному процесі навчання, виховання і розвитку особистості, закладає загальнокультурні цінності майбутніх поколінь. І тому, підготовка майбутніх вчителів до життя, формування їх професійних та особистісних якостей – найважливіше завдання вищої педагогічної освіти [3]. Ю.В. Щербина підкреслює, що заняття гирьовим спортом, який є національним видом спорту, історична спадщина якого входить до скарбниці культури українського народу, сприятимуть вихованню у студентів почуття гідності та честі. Так, за його даними більше 8 тисяч студентів України займається гирьовим спортом [9]. За результатами літературного аналізу з'ясовано, що використання засобів гирьового спорту під час навчальних занять з фізичного виховання має найбільш значний вплив на вдосконалення всіх фізичних якостей та дозволить поліпшити функціональний стан, здоров'я та фізичну підготовленість студентів, їх працездатність, сформуванати позитивну мотивацію до регулярних занять фізичними вправами та спортом, підвищити показники спортивної підготовленості [1]. Також ми виявили науково обґрунтовані програми підготовки спортсменів-гирьовиків, морфо-функціональні характеристики, спеціальні завдання для удосконалення тренувального процесу в даному виді спорту [6]. Існує навчальна програма з гирьового спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, що включає в себе характеристику спортивної підготовки та організацію роботи школи, що забезпечує ефективність багаторічної підготовки гирьовиків високої кваліфікації та масових розрядів [2].

У навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 5–9 та 10–11 класів міститься варіативний модуль «Гирьовий спорт». Він містить теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля. Для якісного засвоєння знань, умінь та навичок даного матеріалу передбачений розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів». У спеціалізованих вищих навчальних закладах України з фізичної культури та спорту проводиться підготовка тренерів з гирьового спорту [4, 5].

Аналіз літературних джерел дозволив встановити відсутність інформації щодо застосування вправ гирьового спорту у навчальному процесі студентів педагогічних вищих навчальних закладів України, що визначило наш напрям дослідження.

Мета та завдання роботи. Метою статті є обґрунтування можливості запровадження дисципліни «Гирьовий спорт» в навчальний процес студентів педагогічних університетів.

Основні завдання статті спрямовані на:

- 1) доведення доцільності гирьового спорту як засобу фізичного виховання;
- 2) розкриття можливостей гирьового спорту щодо формування професійних якостей майбутніх педагогів;
- 3) встановлення зв'язків фізичного виховання, як навчальної дисципліни ВНЗ, з гирьовим спортом.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і документів.

Результати досліджень та їх обговорення. Традиційно так склалося, що вправи з гирями стали обов'язковим атрибутом народних свят і конкурсів, що є доказом їх важливої ролі у формуванні української культури особистості, в тому числі фізичної. В гирьовому спорті одночасно відбувається як взаємодія із суперником на сусідньому помості так і боротьба з самим собою. Кожен підйом несе в собі виховну, тактичну і стратегічну спрямованість. Це сприяє розвитку взаємодії не тільки на фізичному, а й на психологічному рівні, що є важливим для прийняття педагогами особистісно-орієнтованої парадигми освіти. Крім того, відсутність прямого контакту з суперником і стала вага гир забезпечують відсутність частого травматизму, порівняно з іншими видами спорту. Висока майстерність у гирьовому спорті вимагає збалансованого розвитку усіх фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, спритності), що забезпечує гармонійний фізичний розвиток людини. Навчання техніки виконання вправ гирьового спорту забезпечує міжпредметні зв'язки фізичної культури та інших дисциплін (фізики, біології, геометрії). Мета викладання навчальної дисципліни «Гирьовий спорт» у педагогічному університеті передбачає підготовку спеціалістів, здатних успішно на сучасному науково-методичному рівні працювати в усіх типах освітніх закладів, виховуючи освічене, фізично розвинене, духовне покоління.

Постійне залучення студентів під час навчальних занять з гирьового спорту до виконання різних видів педагогічної діяльності (проведення комплексів фізичних вправ, окремих частин занять, взаємодопомога у засвоєнні певних рухових дій, прийомів тощо), творчий підхід до складання гігієнічної гімнастики, моделювання і прогнозування різних видів змагань під час навчально-тренувальних занять і змагальної практики сприяє підвищенню психологічної готовності майбутніх вчителів до використання засобів фізичної культури і гирьового спорту в майбутній професії.

Гирьовий спорт допомагає формуватися професійно значущим особистісним якостям: *організаторським* (відповідальність, вимогливість, ініціативність, вміння організувати себе і колектив); *комунікативним* (сприятливість, справедливість, співчуття, повага), *перцептивно-гностичним* (спостережливість, розуміння інших людей, вміння проектувати розвиток особистості і колективу, творчий підхід до праці), *експресивним* (емоційне сприйняття, ентузіазм, терпіння, почуття гумору). Таким чином, зміст гирьового спорту спрямовується на формування у студентів життєво і професійно-необхідних рухливих вмінь та навичок; на розвиток широкого кола основних фізичних і спеціальних якостей; підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. Гирьовий спорт, як засіб фізичного виховання і складова професійної підготовки майбутнього вчителя, має значні можливості в розв'язанні завдань фізичного виховання і формування фізичної культури особистості, тому що:

- засвоєння техніки вправ гирьового спорту допоможе підвищити рухову активність людини та засвоїти знання з інших дисциплін;
- гирьовий спорт дає можливість займатися цим видом спорту у будь-якому віці, забезпечуючи потреби у спілкуванні за інтересами;
- заняття з гирями можна проводити як у приміщенні, так і на свіжому повітрі, індивідуально та в групах, що передбачає формування організаційно-конструктивних, комунікативних, проєктувальних умінь майбутніх педагогів;
- для занять гирьовим спортом потрібні лише набір гир різної ваги, що економічно доцільно;
- вправи гирьового спорту є певним відтворенням природніх рухів у повсякденному житті, що має профілактично-прикладне значення;
- заняття вправами гирьового спорту сприяє зниженню зайвої ваги, корекції фігури та формуванню міцного м'язового корсету тулуба, що дуже важливо для підтримання високого рівня здоров'я та працездатності;
- гирьовий спорт як складова української культури сприяє формуванню національної свідомості та передачі традицій наступним поколінням.

У 2003 р. Міністерство освіти і науки України затвердило навчальну програму з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Згідно програми, метою дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти є послідовне формування фізичної культури особистості, фахівця відповідного рівня освіти. Цей навчальний предмет має бути спрямований не тільки на динамічний, а й на розумовий, моральний, естетичний розвиток особистості, її самореалізацію. Гирьовий спорт цілком відповідає головним критеріям ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу, а саме: формує знання і сприяє дотриманню основ

здорового способу життя; є одним з найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, що формують уміння застосовувати їх на практиці; є засобом оздоровлення і фізичного вдосконалення; є професійно-прикладним видом спорту; є частиною фізичного виховання різних верств населення; формує навички до щоденних занять фізичними вправами; має як оздоровчу так і спортивну спрямованість; має нормативи професійно-прикладної та психофізичної підготовленості; інформує про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять різними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до використання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста [8].

Таким чином, гирьовий спорт може претендувати на успішне вирішення всіх завдань фізичного виховання у навчальному процесі студентів педагогічних університетів.

Висновки

Вирішення основних завдань навчальної дисципліни «Гирьовий спорт», як засобу фізичного виховання, повинно привести до таких позитивних змін в якості професійної підготовки майбутніх вчителів: розширення компетентності майбутнього вчителя відповідно до сучасних тенденцій розвитку фізичної культури та спорту; формування професійно значущих особистісних якостей майбутніх педагогів; підтримці високої працездатності в процесі багаторічного навчання, підвищення рівня фізичного здоров'я; формування стійкої потреби до занять фізичними вправами, розуміння необхідності навичок щодо здорового способу життя; забезпечення готовності випускників до активної трудової діяльності, опанування рухливими вміннями та навичками, які нададуть змогу краще адаптуватися до умов сучасного життя; здатності передавати елементи української культури через свій досвід фізкультурної діяльності учням.

Гирьовий спорт цілком відповідає критеріям ефективності фізичного виховання студентів ВНЗ та може претендувати на успішне вирішення всіх завдань навчальної дисципліни.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення інтересів, мотивів, уподобань та ставлення студентів, майбутніх вчителів фізичної культури, до гирьового спорту як навчальної дисципліни «Гирьовий спорт».

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко Д. В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / Д. В. Бойко. – Львів, 2013. – 20 с.
2. Гирьовий спорт: навч. прог. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / Ю.В. Щербина // М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук.-метод. каб., федер. гирьового спорту України. – К., 2010. – 52 с.
3. Кривенцова І.В. Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів / І.В. Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – № 12. – С. 28–32.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. Варіативний модуль «Гирьовий спорт» : // М-во освіти і науки України №1/11-2047 від 14 березня 2011 р.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи. Варіативний модуль «Гирьовий спорт» : // М-во освіти і науки України №1/11-2048 від 14 березня 2011 р.
6. Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / В. В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.
7. Пронтенко К. В. Рівень та динаміка фізичного здоров'я юнаків віком 17–20 років в процесі занять гирьовим спортом / К. В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, О. С. Мягченко // Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации: матер. VI междуна. науч.-практ. конф. – Керчь : МФГС, 2012. – С. 39–43.
8. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації, затв. наказом М-ва освіти і науки України № 757 від 14 листопада 2003 р.
9. Щербина Ю. В. Гирь воспитательный полёт / Ю. В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.
10. (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>).

АНОТАЦІЇ

**ГИРЬОВИЙ СПОРТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ
СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ**

Мягченко О. С.

Міністерство внутрішніх справ України

У статті обґрунтовано доцільність гирьового спорту у формуванні здоров'я та фізичної культури вчителя як найважливішої цінності людини і суспільства в цілому. Визначені професійно значущі особистісні якості педагога, що формуються під час занять гирьовим спортом.

Ключові слова: фізична культура, гирьовий спорт, вчитель, здоров'я.

**ГИРЕВОЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ**

Мягченко О. С.

Министерство внутренних дел Украины

В статье обоснована целесообразность гиревого спорта в формировании здоровья и физической культуры учителя как важнейших ценностей человека и общества в целом. Определены профессионально значимые личностные качества педагога, что формируются во время занятий гиревым спортом.

Ключевые слова: физическая культура, гиревой спорт, учитель, здоровье.

**KETTLEBELL LIFTING IN PHYSICAL EDUCATION AND VOCATIONAL TRAINING
OF STUDENTS IN TEACHER-TRAINING UNIVERSITIES**

Miahchenko O.

Ministry of Internal Affairs of Ukraine

In the article the feasibility of weight lifting in the formation of physical training teachers and health as the most important values of the individual and society as a whole. Designated professionally important personal qualities of the teacher, formed during weight lifting sessions.

Keywords: physical activity, weight sport, teacher, health.